Pháp đàm ngày 2 khoá thiền tứ niệm xứ 9 ngày miên mật 29/4 - 7/5/2023 tổ chức ở chùa Trường Huệ

Link: https://www.youtube.com/watch?v=b6vpHcA-sxs

Câu 1

Thưa sư cho con hỏi phương pháp cắn chặt răng lưỡi có tác dụng gì trong sinh học và vật lý cơ thể hay sao mà mình áp dụng thêm ngoài việc quan sát hơi thở ạ? Và khi ăn mình không ngậm chặt răng lưỡi thì mình quan sát hơi thở phải không ạ?

Trả lời:

Quý vị phải hiểu như thế này: những gì mà thuộc về phương pháp thực hành thì quý vị thực hành đúng theo chỉ dẫn. Chỉ dẫn ở đây là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và khi mà tọa thiền là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ, quý vị thực hành đúng như

vậy; hoặc là khi mà đi thiền hành thì quý vị cũng nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi là nhắc thầm theo cái nhịp bước là răng răng; hay là khi ăn quý vị nhắc thầm là răng, răng. Quý vị nghe như vậy rồi quý vị thực hành đúng như vậy, quý vị không nên đặt câu hỏi là vì sao lại phải thực hành như vậy. Thì khi mà quý vị đặt câu hỏi vì sao lại như vậy, quý vị đang băn khoăn, quý vị đang tìm hiểu về cái phương pháp thực hành. Tại sao lại phải thực hành như vậy? Vì cái câu hỏi đó, quý vị đi tìm cái giải đáp đó, suy nghĩ, cho nên là quý vị không thực hành. Và không thực hành thì quý vị sẽ không kinh nghiệm được kết quả thực hành đó.

Cho nên đã là cái **pháp hành** thì quý vị **nghe xong rồi thực hành** và tôi cũng đã lưu ý quý vị: quý vị phải phân biệt được cái sự thực hành và kết quả của sự thực hành. Kết quả đó là quý vị trải nghiệm, quý vị kinh nghiệm kết quả nó xảy ra như

vậy, chứ không phải là quý vị thực hành cái kết quả đó.

Vì vậy là ở đây quý vị chỉ thực hành là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi. Khi mà toạ thiền là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ; hoặc là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, quý vị nhắc thầm răng, răng theo cái nhịp thở; hoặc là khi đi thì quý vị nhớ đến là ngậm chặt răng lưỡi rồi là nhắc thầm răng, răng theo cái nhịp đi; khi ăn thì quý vị nhớ đến nhắc thầm răng, răng theo cái nhịp nhai. Quý vị thực hành không đặt câu hỏi vì sao cả. Thì khi quý vị thực hành đúng theo như vậy, quý vị sẽ kinh nghiệm được kết quả của sự thực hành đó.

Nếu như là quý vị băn khoăn, quý vị suy nghĩ “tại sao lại như vậy” thì lúc đó quý vị sẽ không nhớ đến cái việc ngậm chặt răng lưỡi, không nhớ đến việc thở ra từ từ nhè nhẹ nữa. Và quý vị sẽ không kinh nghiệm

được kết quả của pháp hành đó nó xảy ra như thế nào.

Vì vậy, quý vị không nên đặt câu hỏi đó, câu hỏi đó nó ngăn trở quý vị thực hành. Và quý vị có pháp học, nếu như quý vị học kỹ, rồi quý vị thực hành đúng theo như vậy quý vị sẽ kinh nghiệm được cái kết quả của sự thực hành đó, và khi mà quý vị kinh nghiệm được kết quả của sự thực hành đó thì quý vị sẽ tự mình giải đáp được tại sao lại phải thực hành như vậy.

Cho nên là cái câu hỏi thứ nhất quý vị phải lưu ý, đừng có hỏi tại sao phải thực hành như vậy mà nghe như thế nào, nhớ cho đúng, hiểu cho đúng cái sự thực hành đó rồi là thực hành thôi, chứ còn đừng đặt câu hỏi tại sao.

Câu 2

Kính bạch sư, sư ông giúp con hiểu thêm tại sao Ý thức nhị nguyên tâm vật là sai sự thật, là vô minh chấp ngã. Vì sao như thế?

Trả lời:
Quý vị hiểu cái từ ý thức nhị nguyên tâm vật, cái bài quý vị vừa học vào ngày hôm qua, tối hôm qua về cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo, khi mà quý vị khảo sát cái tâm biết ý thức của con người bình thường thì quý vị thấy rằng là: cái tâm biết ý thức của con người thì chia làm 2 phần (phần chủ thể biết và phần đối tượng được biết). Thế thì quý vị cũng khảo sát rồi, trong cái tâm biết ý thức của con người mà triết học thường gọi là Nhị nguyên, cái biết là tâm và đối tượng được biết là thế giới vật chất. Cho nên đó gọi là nhị nguyên tâm vật. Và cái biết ý thức nhị nguyên tâm vật đó thì có cái phần chủ thể biết là có một cái ta là chủ nhân chủ sở hữu của các loại tâm biết. Thí dụ như là ta thấy ngôi nhà, thì ngôi nhà là đối tượng được thấy - là vật chất,

còn ta thấy - ta là chủ thể của cái thấy đó, cái từ thấy là động từ chỉ cái hành vi của cái ta đó. Cho nên là có cái chủ thể là ta thấy hay là ta biết, và có cái đối tượng được biết là cái thế giới vật chất.

Thì quý vị đã khảo sát rồi, đương nhiên là cái khảo sát ở cái mức độ đầu tiên này chưa đầy đủ được. Quý vị hiểu biết sơ lược là các sự vật, hiện tượng là vô chủ vô sở hữu, đồng nghĩa là không có một cái ta nào là chủ nhân chủ sở hữu của các cái tâm thấy, tâm biết cả. Nhưng mà trong cái biết Nhị nguyên tâm vật này lại xuất hiện có một cái ta là chủ nhân chủ sở hữu của thấy, của biết, thì cái đó gọi là chấp ngã. Không có cái ta đó nhưng mà khởi lên cái ta đó, gọi là chấp ngã. Và cái đối tượng được biết, vốn là quý vị học Đức Phật giác ngộ là cảm thọ, là cảm giác, quý vị cũng đã khảo sát. Thế nhưng mà cái biết Nhị nguyên tâm vật thì lại cho rằng cái đối tượng được thấy đó là thế giới vật chất. Cho nên cái hiểu biết đó là sai sự thật, cho

nên cái biết Nhị nguyên tâm vật đó nó chính là vô minh chấp ngã là như vậy.

Câu 3

Thưa sư cho con hỏi trong lúc sinh hoạt tự do trong chánh niệm, nếu cố gắng cắn răng lưỡi và chú tâm nhưng các suy nghĩ, ký ức cũ lâu lâu vẫn còn hiện ra trong tâm trí thì ngay lúc đó con phải làm gì để thực hành đúng ạ. Con cảm ơn sư.

Trả lời:
Quý vị nói trong sinh hoạt tự do và đang nói đến tu tập, tức là các cái tư thế đi thiền hành, rồi là mọi cái sinh hoạt trong cuộc sống, mọi cái tư thế khác ngoài cái tư thế tọa thiền. Và quý vị dùng cái từ là cắn chặt răng lưỡi, thì như vậy rằng là quý vị phải hiểu cái chữ "ngậm chặt răng lưỡi" nhằm để quý vị **tạo ra một cái cảm giác nổi trội** đó và quý vị có thể có hai lựa chọn:

- Trong mọi cái sinh hoạt đi đứng nằm ngồi thì quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và quý vị là nhắc thầm răng răng theo nhịp. Nhịp đi hay là nhịp làm việc. Quý vị thực hành đó là quý vị rèn luyện cái trí nhớ: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nhắc thầm răng răng.Thì quý vị sẽ kinh nghiệm được có cái sự chú tâm liên tục từ cái đối tượng này sang đối tượng khác, cái chú tâm không tập trung. Và khi đó là quý vị sẽ kinh nghiệm được: thấy nghe cảm nhận các cái đối tượng đang xảy ra với cái Tâm biết trực tiếp giác quan, gọi tắt là trực giác. Lúc đó là quý vị không bị phân tâm. Lúc đó nếu như là cái chánh niệm của quý vị khởi lên liên tục (chánh niệm ở đây là trí nhớ chánh, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nhắc thầm răng răng theo cái nhịp) thì quý vị sẽ không phân tâm, sẽ kinh nghiệm được là cái đầu óc nó trống rỗng trống không, thấy nghe cảm nhận các cái sự vật hiện tượng đang xảy ra

với cái Tâm biết trực giác. Tâm biết trực giác là gọi tắt của cái tâm biết trực tiếp giác quan mà quý vị đã học. Đương nhiên là mới đầu học, quý vị đang còn là lúc nhớ lúc quên. Lúc nhớ, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nhắc thầm răng răng theo nhịp thì lúc đó là cái trí nhớ chánh nó khởi lên. Nếu như nó liên tục trong 5 phút hay là 10 phút thì trong khoảng thời gian đó không phân tâm, trong khoảng thời gian đó là quý vị kinh nghiệm được cái sự chú tâm liên tục không tập trung, quý vị kinh nghiệm được chỉ có cái biết trực giác thôi, không có suy nghĩ gì về các đối tượng. Còn nếu như là quý vị nhớ đến chuyện khác, không nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, không nhớ đến nhắc thầm răng răng theo nhịp thì lúc đó là quý vị không có cái trí nhớ chánh - tức là không có chánh niệm, lúc đó là tà niệm nó khởi lên, nhớ nghĩ đến chuyện khác. Cho nên mới ban đầu thì đương nhiên là quý vị sẽ quên. Nhớ đủ

cả các thứ là cái lập trình của cái tâm Bát Tà Đạo rồi, bây giờ quý vị rèn luyện là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến là nhắc thầm răng răng. Cái này từ nhỏ đến bây giờ quý vị đã học bao giờ đâu, đã làm bao giờ đâu, cho nên là quý vị phải rèn luyện nó mới trở thành cái thói quen được.

- Hoặc là bây giờ quý vị có thể lựa chọn một cái nhắc thầm khác: quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi quý vị nhắc thầm là thấy thấy. "Thấy" là cái từ dùng chung của thấy, nghe, cảm nhận, thấy cảm giác rằng lưỡi. Khi mà quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, quý vị khởi lên nhắc thầm là "thấy thấy" thì lập tức là quý vị kinh nghiệm được: thấy cái cảm giác răng lưỡi đồng thời là thấy các đối tượng khác đan xen với thấy cảm giác răng lưỡi. Và lúc đó là quý vị kinh nghiệm: chỉ thấy thôi, chứ không suy nghĩ gì về các đối tượng đó, và quý vị kinh nghiệm là lúc đó nó không phân tâm.

Quý vị có thể lựa chọn nhắc thầm là răng răng theo nhịp hay là lúc đầu quý vị nhắc thầm là thấy thấy, nhưng mà trên **cái căn bản xuyên suốt là phải nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi**.

Câu 4

Dạ thưa sư, trong lúc thiền các suy nghĩ trong quá khứ cứ liên tục ùa về, hễ ngơi ra một chút là ùa về hoặc là buồn ngủ thì làm sao ạ?

Trả lời:

Quý vị thực hành ở đây, quý vị mới học xong ngày thứ hai, cái pháp hành là Tứ niệm xứ, là **rèn luyện 4 loại trí nhớ chánh.** Ví dụ như là tọa thiền thì quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ đến là thở ra từ từ nhè nhẹ. Đó là cách thứ nhất, nếu như là trí nhớ của quý vị được liên tục, được luyện tập, được rèn luyện mà nó khởi lên liên tục thì quý vị sẽ thấy

rằng là: không có cái suy nghĩ nào khởi lên cả, không có là nhớ nghĩ chuyện gì trên đời nữa.

Bởi vì nếu như là cái trí nhớ của quý vị liên tục, liên tục khởi lên là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ thì không có thể đan xen với nhớ cái gì nữa!

Còn nếu như là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ một lúc, liên tục rồi quý vị lại quên, quên nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, quên nhớ thở ra từ từ nhè nhẹ thì lúc đó là quý vị sẽ nhớ đến một cái chuyện gì đó trên đời, thì lúc đó là quý vị phân tâm.

Vì vậy **ở đây là quý vị rèn luyện trí nhớ thôi** - gọi là rèn luyện chánh niệm liên tục.

- Quý vị có thể lựa chọn cách thứ nhất là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ, quý vị chỉ

luyện tập cái trí nhớ đó thôi, làm sao cho nó thường xuyên liên tục không gián đoạn, làm sao cho nó trở thành cái thói quen khi mà quý vị ngồi chẳng hạn.

- Hoặc là quý vị có thể lựa chọn cách thứ hai, cũng là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi là nhớ đến nhắc thầm răng răng theo cái nhịp thở, thực chất cũng là rèn luyện cái trí nhớ - nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến nhắc thầm là răng răng theo cái nhịp thở.
- Hoặc là cách thứ ba mới nhất là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, lúc đầu nhớ đến nhắc thầm là thấy thấy theo cái nhịp thở đó, quý vị chỉ làm từng đó thôi, quý vị sẽ kinh nghiệm được: chừng nào mà cái trí nhớ đó nó khởi lên liên tục thì quý vị kinh nghiệm được là thấy nghe cảm nhận các cái sự vật hiện tượng đang xảy ra bằng cái biết trực giác, không có suy nghĩ gì về các đối tượng đó và quý vị sẽ kinh

nghiệm được rằng lúc đó là không phân tâm.

Cho nên là **quý vị rèn luyện cái trí nhớ cho thuần thục thôi** thì quý vị sẽ kinh nghiệm được là do cái trí nhớ đó mà sẽ có cái sự chú tâm liên tục từ cái đối tượng này sang đối tượng khác nhưng mà không tập trung vào đối tượng nào cả. Và do cái chú tâm liên tục đó, quý vị sẽ kinh nghiệm được rằng là chỉ thấy nghe cảm nhận các cái đối tượng bằng cái biết trực giác, không có suy nghĩ gì về các đối tượng đó, rồi quý vị thấy rằng là do cái chú tâm liên tục không tập trung đó mà cảm nhận được cái trạng thái vui, thoải mái.

Thế thì quý vị phải hiểu rằng **pháp hành là tứ niệm xứ - là rèn luyện bốn loại trí nhớ chánh**. Cái trí nhớ chánh thứ nhất mà quý vị đang thực hành đây là **nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân** hay là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân hoặc nói cách khác

là nhớ đến tích cực chú tâm ghi nhận cảm giác toàn thân hay là nói đơn giản hơn nữa là nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác toàn thân. Cái thấy này là chỉ thấy thôi, chứ không suy nghĩ gì về các cảm giác đó, các đối tượng đó cả.

Câu 5

Dạ cho con hỏi tà mạng là gì; tà tinh tấn tiếng Việt gọi là gì ạ?

Trả lời:
Quý vị đã học hai ngày nay rồi, thì quý vị phải hiểu cái chữ Tà và chữ Chánh.

- Chữ Tà là ở trên lộ trình tâm Bát tà đạo, bao gồm: tà niệm, tà tư duy, tà tri kiến, tà định, tà tinh tấn, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng.
- Chữ Chánh thì nó thuộc về lộ trình tâm Bát chánh đạo, bao gồm: chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, chánh tư duy, chánh tri kiến, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Và quý vị phải hiểu chữ Tà, chữ Chánh này, nó có cái xuất phát, cái ý nghĩa nhất định, cái nghĩa gốc của nó.

Tà là những cái gì liên quan đến tham sân si. Những chi phần nào mà khởi lên tham sân si hoặc là từ tham sân si mà khởi lên thì những cái chi phần đó gọi là tà. Và quý vị thấy rằng là tà niệm, tà tư duy, tà tri kiến làm phát sinh tham sân si; còn tà định, tà tinh tấn, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng là do tham sân si mà khởi lên.

Còn Chánh là không có tham sân si. Những cái chi phần đó không do tham sân si khởi lên, những cái chi phần đó đưa đến đoạn trừ tham sân si thì gọi là chánh.

Cái chữ tà, chữ chánh trong thuật ngữ phật học, trong phạm vi giáo pháp phải được hiểu như vậy.
Vì vậy là quý vị hỏi tà mạng là gì, tức là tà mạng ở đây là nói đến nuôi mạng, nuôi mạng do tham do sân do si thì đó gọi là tà

mạng. Còn chánh mạng cũng là ăn uống, cũng là nuôi mạng nhưng mà không do tham không do sân không do si thì đó gọi là chánh mạng.

Thế thì quý vị quan sát, thí dụ như là vì tham muốn cái thân thể này cho nó đẹp đẽ, cho nó khỏe mạnh. Vì tham muốn cái đó cho nên là người đó lao tâm khổ tứ, làm việc này việc khác để mà nuôi cái thân thể này để cho nó khỏe mạnh, cho nó xinh đẹp. Cho nên là cái hành vi nuôi mạng đó phải tìm những cái bổ dưỡng, rồi là ngon lành để nuôi cái thân này thì cái nuôi thân là do Tham như vậy gọi là Tà mạng.

Vì tà mạng cho nên mới có thể là sát sanh, mới có thể trộm cắp để mà nuôi cái thân này. Thì đó gọi là nuôi thân bằng Tà mạng, nuôi thân bằng tham sân si.

Còn Tà tinh tấn tiếng việt là gì. Cái tinh tấn, tiếng việt là tích cực. Cái tích cực quý

vị cũng kinh nghiệm trong cuộc sống rồi: khi mà tích cực là không còn uể oải, không còn lười biếng, không còn nhác nhớn, không còn là hôn trầm, không còn những cái gọi là các trạng thái tiêu cực.

Thì tinh tấn chính là tích cực. Nhưng mà Tà tinh tấn gọi là tích cực tà, tiếng việt là tích cực tà, là tích cực do tham do sân mà khởi lên. Thí dụ như là thích một cái gì đó thì tích cực làm cái việc đó. Thích trồng hoa, thích có một vườn hoa đẹp cho nên là tích cực làm vườn.

Quý vị có thấy đây là cái sự thật không? Nếu như một người nào đó thích có một cái vườn hoa đẹp hay là thích căn nhà mình khi nào cũng sạch sẽ thì là người đó sẽ tích cực làm những cái việc đó phải không? Thì tích cực đó là do tham do thích mà khởi lên cho nên gọi là tích cực tà.

Hoặc là sân khởi lên, cũng tích cực. Bây giờ là muốn phá hoại, tức giận một cái

nhà nào, một cái chuyện gì đó cho nên là lao vào là phá cái vườn của người ta, đang xanh tốt như vậy mà chặt phá. Rất là tích cực phải không? Tích cực đó là do sân mà khởi lên cho nên đó gọi là tà tích cực. Cho nên khi mà sân khởi lên, rất là tích cực làm các công việc, thí dụ như là tức giận, căm thù cái nhà đó rồi bắt đầu là làm cái việc chặt phá rất là hung hăng, rất là tích cực. Thì lúc đó đâu có uể oải, đâu có nhác nhớn, đâu có chán chường.
Cho nên là quý vị thấy cái tâm hành tà tích cực là như vậy.

Còn **Chánh tích cực** là chánh tinh tấn, ở đây **là tích cực chú tâm**. Quý vị phải phân biệt tà tích cực hay tà tinh tấn là tích cực làm việc, một cái việc gì đó còn chánh tích cực, tích cực chánh hay là chánh tinh tấn là **nhớ đến tích cực chú tâm**. Do là tích cực chú tâm cho nên cái chú tâm nó mới khít khao, nó mới liên tục từ cái đối tượng này sang đối tượng khác. Cho nên khi mà có cái tích cực, tích cực mà càng

mạnh thì chú tâm liên tục khít khao càng lớn, cho nên định nó càng mạnh. Còn nếu như là quý vị kinh nghiệm thấy, nếu cái tích cực nó giảm đi, tích cực chú tâm nó giảm đi - tức là chánh tinh tấn nó giảm đi thì cái Định nó bắt đầu rớt xuống. Và thậm chí là tích cực mà không đủ, không có thì cái chú tâm nó uể oải phải không nào. Nó không liên tục cho nên là không đạt được trạng thái định.

Câu 6

Lộ trình tâm Bát tà đạo sinh lên rồi diệt đi trong thời gian rất ngắn, nhưng cảm giác khổ vui vẫn còn lưu luyến. Vậy cảm giác lưu luyến là cảm giác pháp trần do Ý tiếp xúc với Pháp phải không ạ?

Trả lời:

Quý vị dùng cái chữ lưu luyến này là không rõ nghĩa lắm, nhưng mà chúng ta vẫn giải thích trên cái không rõ nghĩa đó.

Mỗi một lộ trình tâm Bát tà đạo khởi lên thì có thể phát sinh cái cảm giác khổ, phát sinh khổ, phát sinh vui phải không nào. Nhưng mà nó sinh diệt rất là nhanh chóng, cho nên quý vị mới thấy rằng là cái khổ vui đó nó cũng sinh diệt theo cái lộ trình tâm đúng không. Nó cũng sinh diệt rất là nhanh chóng chứ không phải rằng là nó kéo dài liên tục, mà nó là sinh diệt, nó gián đoạn nhưng mà liên tiếp nhau.

Nhưng mà cái **tâm biết trực tiếp** giác quan là cảm nhận cái cảm giác đó, nó không phân biệt, không phân biệt được liên tục hay là gián đoạn. Chỉ có cái **tâm biết ý thức** mới phân biệt được là liên tục hay là gián đoạn phải không nào.

Nhưng mà quý vị hiểu rằng là kể cả cái cảm giác khổ vui đó nó cũng sinh diệt rất là nhanh chóng, nhưng mà nó liên tiếp nhau. Vì vậy có thể là cái cảm giác lúc đầu nó mạnh, nhưng mà nó sinh diệt liên tục, rồi có thể rằng là cái cảm giác khổ vui đó

nó giảm dần đúng không. Các cái lộ trình tâm Bát tà đạo nó cứ sinh diệt liên tục nối tiếp nhau, cho nên khổ vui nó cũng sinh diệt liên tục nối tiếp nhau. Nhưng mà cái cảm giác khổ vui đó nó yếu dần yếu dần, cho nên là có thể vị này nói nó “lưu luyến” là theo cái kiểu đó. (1)

Hoặc là khi mà đối diện với thực tại thì cái cảm giác khổ vui nó khởi lên, nhưng mà sau rồi thì cái đối tượng đó chấm dứt phải không nào. Thì cái thông tin nó vẫn lưu lại ở trong cái bộ nhớ đó và lúc đó cái lộ trình tâm Ý tiếp xúc với Pháp nó khởi lên và lúc đó nó vẫn tiếp tục những cái thông tin của cái lộ trình tâm trước. Cho nên vẫn phát sinh cái khổ vui, nhưng mà đây là cái lộ trình tâm ý tiếp xúc với pháp. (2)

Cho nên là vị này nói lưu luyến thì có hai nghĩa: một là nó giảm dần, hai là cái lộ trình sau khi kết thúc cái sự việc rồi nhưng mà cái thông tin trong bộ nhớ nổi trội cho nên ý tiếp xúc với pháp khởi lên cái lộ

trình tâm thứ 6 và lúc đó là vẫn có cái cảm giác khổ vui nhưng mà nó yếu hơn rất là nhiều. Cho nên lúc này là lộ trình tâm thứ sáu, những cái gì đó là cảm giác pháp trần.

Câu 7

Thưa thiền sư, tại sao có những việc mặc dù biết sai nhưng con vẫn làm. Lúc đó tâm thức của con bị dẫn dắt như thế nào ạ? Và làm cách nào để chấm dứt hành động sai đó ạ.

Trả lời:
Biết sai mà vẫn làm, đây là bản chất của cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Tại sao biết sai vẫn làm? Bởi vì cái cái việc làm đó nó được dẫn dắt bởi thích hoặc ghét, bởi tham hoặc sân.

Mọi người đều nhận thức được: ngoại tình là sai trái, phải không nào? Nhưng mà vì thích cái đối tượng đó, cho nên là vẫn

ngoại tình đúng không. Biết sai mà vẫn làm. Quý vị có thấy cái việc làm đó là bị dẫn dắt bởi tham, bởi thích không.

Có ai biết là ngoại tình là không sai không? Biết ngoại tình là sai, làm đổ vỡ gia đình,... phải không nào. Nhưng mà tại sao vẫn làm? Là bởi vì cái lộ trình tâm Bát tà đạo, mọi cái lời nói hành động, mọi cái việc làm được dẫn dắt bởi tham sân si.

Quý vị quan sát cái lộ trình tâm Bát tà đạo:
Căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ - tưởng, tiếp đến tà niệm, tà tư duy, rồi tà tri kiến khởi lên.

+ nếu như cái biết ý thức xác định cái đối tượng đó là dễ chịu thì thích (gọi là tham);
+ nếu như là biết cái đối tượng đó là khó chịu thì phát sinh sân;
+ nếu như biết đối tượng đó là trung tính thì phát sinh si, đi tìm kiếm một cái đối tượng khác.

Thế thì quý vị có thấy rằng sau cái tham sân si đó thì phát sinh là tà định, rồi phát sinh dục, rồi phát sinh là tà tinh tấn, rồi mới phát sinh là lời nói hành động, việc làm phải không nào. Vậy thì lời nói hành động việc làm này nó phát sinh từ tham hoặc sân hoặc si.

Cho nên là quý vị thấy rằng với cái nhận thức đó, cho dù khi hành động như vậy, biết là đưa đến tan vỡ, đưa đến là sai trái với những người đối tác của mình, nhưng mà bởi vì **thích nó dẫn dắt** họ, **nó chi phối** họ, cho nên là vẫn làm. Hoặc là ghét, biết là làm việc đó là sai, nhưng mà vì ghét, làm cho bỏ ghét phải không nào. Quý vị thấy rằng đây là bản chất của cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo.

Vậy thì bây giờ quý vị muốn chấm dứt cái hành động sai đó phải không?

Thì quý vị đang học, học về cái lộ trình tâm Bát Chánh Đạo - không có cái sai nào cả. Và quý vị bắt đầu thực hành để quý vị muốn chấm dứt tất cả những cái sai đó thì quý vị phải đổi tâm, từ cái tâm Bát tà đạo sang cái tâm bát chánh đạo. Khi đó quý vị hết các cái sai đó. Cho nên thực ra là quý vị phải thực hành, phải trải nghiệm rồi quý vị tự mình giải đáp được câu hỏi này.

Câu 8

Thưa thiền sư trong quá khứ con sống không đúng, vừa rồi gia đình con có biến cố, con liên tưởng đến lối sống của mình và trách bản thân. Đến giờ, biết đến Phật pháp con càng thấy mình đã sai quá nhiều và con càng sống trong ngục tù của quá khứ. Kính mong thiền sư giúp con.

Trả lời:
Bây giờ quý vị thấy được có một con đường khác để chấm dứt tất cả những cái sai đó - đó là con đường Bát Chánh Đạo.

Quý vị thực hành để thay đổi tâm từ bát tà đạo, từ những cái hiểu biết sai lầm, cái lối sống sai lầm đó sang cái lộ trình tâm Bát chánh đạo để kinh nghiệm được là chấm dứt mọi cái hiểu biết sai lầm, mọi cái hành động, mọi cái việc làm sai trái.

Quý vị phải hiểu: tôi giúp cho quý vị hiểu biết là có con đường đó. Còn đi hay không là việc của quý vị.

Trong Tây Du Ký có một câu ám chỉ lời nói của Như Lai, khi mà Long vương biết là mình bị xử chém thì ông ta van lạy Viên thủ thành cứu sống mình. Và viên thủ thành được ẩn dụ là Như lai, ông nói với Long vương: ta không cứu được người nhưng ta có thể chỉ cho ngươi một con đường sống. Nguyên văn đó chính là tuyên bố của Đức Phật, ngài chỉ cho mọi người một con đường thoát khổ, thoát khỏi mọi sai trái.

Nhưng mà trong tập Tây Du Ký đó còn có một đoạn sau của câu nói đó. Viên thủ thành nói rằng là: nhưng mà có được hay không thì cũng không chắc lắm đâu.

Ý nói là Như lai chỉ chỉ cho mọi người một con đường thoát khổ, thoát khỏi mọi cái sai trái nhưng mà có được hay không thì là còn phụ thuộc vào có hiểu, có thực hành không, người đó có hiểu và thực hành không.

Chứ không phải rằng là Như lai chỉ cho một con đường rồi là mọi người đều thoát khổ đâu.
Cho nên là quý vị học, rồi quý vị phải hiểu, rồi quý vị thực hành đúng thì lúc đó quý vị sẽ chấm dứt được mọi cái hiểu biết sai, mọi cái việc làm sai trái đó thôi.

Câu 9

Thưa thiền sư, trong quá trình hành thiền con luôn gặp tình trạng ngủ gục. Dù cho

con cố thay đổi thời gian hành thiền và lựa chọn thời gian tỉnh táo nhất hay dùng cà phê để tỉnh táo. Con không hiểu nguyên nhân và thiền sư có thể hướng dẫn giúp con. Con xin chân thành cảm ơn thiền sư.

Trả lời:
Đương nhiên là nếu như quý vị thực hành đúng thì sẽ không dẫn đến cái tình trạng đó. Tình trạng đó là do quý vị thực hành chưa đúng thôi. Đặc biệt là quý đã xem cái video đầu tiên để quý vị thấy rằng là: cái chú tâm liên tục mà tập trung như quý vị đã được chỉ rõ là tập trung vào kim giây đồng hồ đang chạy thì chú tâm chưa được một phút nhưng mà rất là căng thẳng, rất là mệt mỏi, rồi chán, phiền não.

Còn nếu như là quý vị thực hành đúng cái **chú tâm liên tục không tập trung:** vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi vừa chú tâm vào kim giây đồng hồ, không tập trung vào đối tượng nào cả thì quý vị sẽ kinh

nghiệm cái chú tâm đó rất là vui thoải mái. Đây là cái mấu chốt.

Cho nên từ trước đến nay quý vị chỉ thực hành chú tâm liên tục mà tập trung vào một đối tượng thì nó đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, ngủ gục, hôn trầm. Cái đó là cái sự thực. Còn quý vị thực hành đúng là chú tâm liên tục không tập trung mà biểu hiện ở đây là chú tâm không tầm không tứ. Cho nên là kể cả sơ thiền, sau này quý vị học thì vẫn phải có hai loại chú tâm, tuy rằng có thể có chú tâm có tầm có tứ nhưng mà vẫn phải có cái loại chú tâm thứ hai là không tầm không tứ thì lúc đó cái chú tâm như vậy mới là chú tâm không tập trung, mới đưa đến vui thoải mái. Còn từ nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì là chú tâm liên tục không tầm không tứ - không tập trung vào đối tượng nào cả, lúc đó mới phát sinh tích cực vui thoải mái, lúc đó mới chấm dứt cái hôn trầm, buồn ngủ,... Quý vị thực hành cho đúng thì quý vị sẽ kinh nghiệm được.

Và quý vị cứ thực hành thử. Quý vị nhìn một cái ngọn đèn, chú tâm vào đó, tập trung vào đó, chỉ có duy nhất là chú tâm vào cái ngọn đèn, tập trung vào đó thì quý vị sẽ kinh nghiệm là nó mệt mỏi căng thẳng và chỉ được vài ba phút thôi, không thể nào làm tiếp tục, liên tục. Nhưng mà nếu như quý vị vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi, vừa chú tâm vào ngọn đèn đó thì quý vị kinh nghiệm được là cái chú tâm đó không tập trung vào ngọn đèn, cũng không tập trung vào răng lưỡi, kinh nghiệm được là nó thoải mái ngay, vui thoải mái và có thể là ngồi cả tiếng đồng hồ chú tâm như vậy.

Cho nên là quý vị phải thực hành đúng thì quý vị sẽ vượt qua được những cái trạng thái đó.

Câu 10

Sư cho con hỏi: sự khác nhau giữa lộ trình tâm Bát Chánh Đạo và Bát Tà Đạo theo lộ trình Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh Định có gì khác giống nhau. Bát chánh đạo thông thường và lộ trình tâm Bát Chánh Đạo sử dụng khác nhau thế nào.

Trả lời:
Quý vị hỏi ở đây không phải là khác nhau giữa cái lộ trình tâm Bát Chánh Đạo và Bát Tà đạo mà quý vị ý hỏi rằng là: cái lộ trình tâm mà quý vị nghe giảng đây nó khác với cái bát chánh đạo trong kinh điển.

Trong kinh điển thì nói rằng là chánh kiến, chánh tư duy rồi chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng rồi là chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định; còn ở đây là quý vị thấy cái lộ trình tâm bát chánh đạo là: chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, tỉnh giác rồi chánh tư duy, chánh tri kiến, rồi như lý

tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Thì quý vị phải hiểu trong kinh là giới thiệu về 8 chi phần bát chánh đạo thôi, chứ không phải rằng là giới thiệu cái lộ trình Bát Chánh Đạo, cái lộ trình Duyên khởi Bát Chánh Đạo. Vì vậy quý vị phải phân biệt đó là giới thiệu tám cái chi phần thôi, chứ không phải là các chi phần đó khởi lên theo thứ tự đó.

Còn ở đây là quý vị quan sát Duyên khởi của lộ trình tâm bát chánh đạo, nó khởi lên theo cái lộ trình đó. Và cái điều này quý vị chỉ mới nghe giới thiệu thôi, còn khi mà quý vị tu tập thì quý vị sẽ thân chứng, sẽ tuệ tri cái lộ trình Bát Chánh Đạo nó khởi lên như vậy, theo cái thứ tự như vậy, đây là cái lộ trình Duyên khởi.

Không những là quý vị nghe giảng về lý thuyết mà quý vị thực hành để quý vị thân chứng được, quý vị hiểu biết đúng sự thật

cái lộ trình tâm Bát Chánh Đạo nó khởi lên theo thứ tự như vậy.

Rồi thì quý vị sẽ thấy rằng: ví dụ như nói rằng là kinh điển giới thiệu Bát Chánh Đạo bao gồm 8 cái chi phần (chánh kiến, chánh tư duy rồi chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng rồi là chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định) đó là giới thiệu các chi phần thôi, không theo thứ tự. Và nếu như đó là thứ tự thì quý vị phải thực hành chánh kiến đầu tiên, cái lộ trình tâm khởi lên phải là chánh kiến đầu tiên phải không nào? Nhưng mà quý vị thấy rằng cái pháp hành là thực hành chánh niệm, thực hành Tứ Niệm Xứ là thực hành chánh niệm, và quý vị có thấy rằng là tất cả các chú giải cũng đều nói là thực hành chánh niệm phải không. Thực hành chánh niệm là đầu tiên thế thì khởi đầu của lộ trình tâm bát chánh đạo phải là chánh niệm đúng không.

Chứ đâu phải như nhiều người lý giải cái thực hành là Giới Định Tuệ. Giới là thực hành chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng trước phải không nào. Thế thì rõ ràng cái lời nói hành động nó phát sinh do gì? Có phải là tự động nó khởi lên không? Không bao giờ đúng không, phải là biết cái đối tượng đó, mới có cái thái độ là thích hay ghét, rồi thích hay ghét rồi thì mới đưa đến cái phản ứng bằng lời nói hành động.

Cho nên cái biết ý thức phải là cái có trước, rồi lúc đó mới là lời nói hành động. Chứ không thể nào là thực hành Giới rồi đến Định, đến Tuệ. Và quý vị cũng thấy cái ý thức cho dù là tà kiến hay chánh kiến thì đều do tư duy mà khởi lên. Không thể nào cái tâm biết ý thức là nhân mà phát sinh ra tư duy là quả được. Cho nên là quý vị phải hiểu rằng là chánh tư duy mới phát sinh Chánh kiến, cũng như là tà tư duy mới phát sinh Tà kiến.

Thế còn ở đây nói rằng là giới thiệu 8 chi phần thôi và ở đây nó liên quan đến cái pháp học: chánh tư duy muốn khởi lên được thì phải có cái thông tin trong bộ nhớ là Minh, là chánh kiến và chánh kiến này là phải học, đó là học chứ chưa phải là hành.

Cho nên có thể nói là chánh kiến đi hàng đầu nhưng mà Chánh kiến đó là Văn Tuệ, là học để lưu vào bộ nhớ và do bộ nhớ có chánh kiến gọi là Minh thì lúc đó là chánh tư duy mới khởi lên được, lúc đó Chánh tư duy là chánh tư duy trên cái hệ quy chiếu là Minh. Còn tà tư duy là trên cái hệ quy chiếu là vô minh, là tà kiến.

Cho nên quý vị hiểu rằng trong kinh chỉ là pháp học thôi, giới thiệu các chi phần thôi, chứ không phải là giới thiệu theo thứ tự, không phải là giới thiệu Duyên khởi. Còn ở đây là quý vị quan sát sự thật, được giới thiệu cái lộ trình tâm theo cái thứ tự đó và khi mà quý vị thực hành quý vị sẽ thân

chứng cái lộ trình khởi lên các chi phần đó, theo cái lộ trình là chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, tỉnh giác, rồi có những cái lộ trình là chánh niệm, chánh tư duy, chánh tri kiến, như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp chánh mạng. Và chúng ta gộp lại thành một cái công thức gộp bao gồm là: chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, tỉnh giác, chánh tư duy, chánh tri kiến, như lý tác ý, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Cái bát chánh đạo thông thường và lộ trình tâm bát chánh đạo sử dụng khác nhau thế nào?

Quý vị thấy rằng đã là lộ trình tâm bát chánh đạo thì nó là một chứ không phải rằng là thông thường với là sử dụng. Khi mà quý vị tu tập Tứ niệm xứ, quý vị tu tập chánh niệm về thân, chánh niệm về thọ, chánh niệm về tâm, chánh niệm về pháp thì cái lộ trình tâm bát chánh đạo nó khởi lên, nó còn gọi là Bát chánh đạo siêu thế.

Nó là duy nhất chứ không phải là thông thường hay là khi sử dụng nó khác nhau đâu. Đó là một lộ trình duy nhất.

Câu 11

Lúc vừa bắt đầu quán thân mà có mong đợi là một lát nữa khi nhập định thì mình sẽ hết bị đau, hết bị mệt thì đó có phải là tâm tham đang có mặt không?

Trả lời:
Khi mà quý vị khởi lên như vậy là cái hiểu biết đó là tà kiến rồi và đó là tà niệm rồi thì làm sao mà có chánh niệm để mà đạt được Chánh Định được nữa.

Cho nên khi mà quý vị khởi lên như vậy thì cái tư tưởng đó nó chi phối, nó nổi trội trong kho chứa cho nên là cái tà niệm nó khởi lên. Tà niệm khởi lên thì không có chánh niệm, không có chánh tinh tấn, không có chú tâm liên tục không tập

trung, không có Chánh Định. Lúc đó là phân tâm.

Quý vị phải hiểu quý vị tu tập ở đây không phải là để chấm dứt các cảm giác, không phải là để chấm dứt các cảm giác đau,… mà quý vị thực hành bát chánh đạo để chấm dứt cái tâm sân đối với các cảm giác đó. Không phải là quý vị tu tập để hi vọng, với cái mục đích là để chấm dứt các cái cảm giác khó chịu mà khởi lên toàn bộ chỉ là cảm giác dễ chịu không thôi. Không phải như vậy.

Quý vị thấy rằng là các cảm giác đó là vô chủ vô sở hữu, không thể nào làm chủ, không thể nào điều khiển được. Quý vị chỉ thực hành để chấm dứt tham đối với cái cảm giác dễ chịu, lạc thọ, chấm dứt sân đối với cái cảm giác khó chịu là khổ thọ. Chứ không phải tu là để mình chấm dứt các cái khổ thọ rồi mình chỉ còn là lạc thọ, là các đối tượng dễ chịu nữa thôi, không phải như vậy.

Đương nhiên là khi mà quý vị thực hành nếu như quý vị thực hành đúng quý vị sẽ kinh nghiệm được cái cảm giác hỷ lạc, cái lạc hỷ do Chánh Định khởi lên. Đương nhiên khi mà quý vị đạt định, quý vị an trú được các tầng định sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì lúc đó trên thân của quý vị cũng phát sinh cái cảm giác thoải mái gọi là lạc, cảm giác vui gọi là hỷ, thì lúc đó có cảm giác lạc thọ, hỷ thọ, lạc hỷ do chú tâm liên tục không tập trung mà phát sinh, do Chánh định mà phát sinh. Thì đương nhiên là các cái cảm giác đau nhức do các duyên khác khởi lên trên thân nó cũng giảm đi. Nhưng mà nói rằng là mục đích tu là để chấm dứt các cái cảm giác khó chịu trên thân thì là không phải.

Câu 12

Thưa sư con là thiền sinh cũ, khi thực hành phương pháp mới là nhắc “thấy thấy” thì cũng vào định sâu dễ dàng, cũng là ghi

nhận cảm giác hơi thở, vào nhịp là vô định. Tuy nhiên khi nhắc “thấy thấy” thì ngay lập tức khởi lên “cảm giác pháp trần” bật lên thành thục ngay từ lúc đầu nhắc ấy. Mà như con hiểu sư đang đưa phương pháp thấy để ghi nhận cảm giác răng lưỡi mô phỏng cho tỉnh giác. Vậy con không hiểu tại sao lại khởi lên tư duy cảm giác pháp trần và cũng không suy nghĩ gì, chỉ là tâm ghi nhận trực tiếp nhưng có biết là cảm giác pháp trần. Mong sư giải thích giúp con trường hợp này.

Trả lời:
Tôi có giới thiệu với quý vị, quý vị thực hành kể cả toạ thiền, kể cả là trong các cái tư thế khác nhau thì quý vị có thể lựa chọn 3 phương pháp. Nhưng mà ba phương pháp đó đều là **nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi.**

- Cái phương pháp thứ nhất là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi nhớ đến thở ra từ từ nhè nhẹ.

- Cái phương pháp thứ hai là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, rồi là nhắc thầm răng răng theo cái nhịp thở hay nhịp đi hay nhịp làm việc.
- Phương pháp thứ ba là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi rồi là nhắc thầm hay là khởi lên là thấy thấy.

Cả ba phương pháp này mục đích đều để quý vị quán sát cảm giác toàn thân hay là ghi nhận cảm giác toàn thân hay là thấy cảm giác toàn thân.

Cái chữ “thấy” đó, quý vị phải hiểu rằng nó là nói tắt của thấy, nghe, cảm nhận, chính là một trong hai loại tâm thấy và biết (biết là cái tâm biết ý thức, thấy là cái tâm biết trực tiếp giác quan). Thực ra cái chữ “ghi nhận” và cái chữ “thấy” là nó khác âm nhưng mà đồng nghĩa thôi.
Cho nên là khi mà quý vị thực hành ghi nhận thì chỉ ghi nhận thôi, chứ không suy nghĩ gì về các đối tượng đó. Thì thực chất đó là quý vị đang thực hành để kinh

nghiệm cái thấy, cái tâm biết trực tiếp giác quan.

Cho nên là ở đây quý vị thấy rằng nhiều người áp dụng cái mới là quý vị nhắc thầm "thấy" thì quý vị có thể thực hành để kinh nghiệm cả ba cái đó, hoặc là cái nào mà quý vị thấy nó dễ dàng nhất, khỏe khoắn nhất, mà đạt kết quả nhất thì quý vị lựa chọn. Nó cùng mục đích là để đạt đến cái sự chú tâm liên tục không tập trung từ cái đối tượng này sang đối tượng khác và cái lộ trình tâm dừng lại cái tâm biết trực tiếp giác quan gọi là ghi nhận, gọi là thấy và nó cũng chính là tỉnh giác.

Đương nhiên là đôi lúc khi mà quý vị thực hành, nó không phải là thuần túy phân biệt rõ ràng là chỉ và quán mà nó thường xảy ra đan xen với nhau, chỉ quán song hành. Cho nên đôi lúc quý vị là chỉ thấy thôi, nhưng mà vì mình đã thực hành thuần thục, thấy rồi, thấy cái đối tượng đó rồi thì quý vị khởi lên là "cảm giác pháp

trần” tức là cái biết ý thức Chánh kiến nó cũng tự động khởi lên. Lúc đó quý vị thấy cái đối tượng rồi, nếu như chỉ thấy thuần túy thì lúc đó gọi là chỉ, dừng lại cái thấy thôi, ghi nhận đối tượng thôi - lúc đó gọi là tỉnh giác. Nhưng mà vì quý vị là thực hành thuần thục với cái quán thọ cho nên là lúc đó thấy rồi thì tự động cái biết ý thức Chánh kiến nó khởi lên là “cảm giác pháp trần”.

Vậy thì cho dù quý vị dừng lại cái thấy - còn gọi là tỉnh giác hay là khởi lên cái biết ý thức chánh kiến cái đối tượng được thấy đó là cảm giác phát trần thì đều tốt cả, không có vấn đề gì phải băn khoăn cả./.